

Какво да направя,
когато съм в
паника, стрес,
тревожност
или силно
напрежение

reConnect
връщане към себе си

compassionate-reparenting.com

Когато нервната ни система е в състояние на паника, тревожност или силен стрес, умът ни често влиза в инстинктивна реакция. Защита, която е заучена и в която няма много избор за нас самите. В подобни моменти, най-полезното, което можем да направим е да се върнем към себе си и към тялото си.



Следващите редове са посветени на техники и практики, които могат да помогнат да овладеем състоянието на напрежение, стрес, напрежение и паника.

1. Подготовка в спокойни моменти

Най-добрата подготовка за моментите на тревожност се случва, когато не сме в тях.

Отдели време, за да седнеш спокойно и да запишеш:

- В кои ситуации най-често изпадам в тревожност, паника или силен стрес?
- Какво се случва в тези моменти? Кой какво прави? Каква е ситуацията?
- Как започвам да реагирам аз? Какви действия предприемам?
- Какво започвам да си мисля? Как звучи вътрешният ми глас?

Това упражнение помага да започнем да разпознаваме моделите, които се активират. Когато ги видим по-ясно, вече имаме повече разбиране за случващото се, както и постепенно разширяващо се пространство да отговорим по различен начин.

Какво да направя, когато съм в паника, стрес, тревожност или силно напрежение?

2. Разпознаване на състоянието

Когато се появят паника, тревожност или напрежение, първата стъпка е да осъзнаем какво се случва. Можем тихо да си кажем: „В момента съм в силно напрежение.“, „Тревожна съм.“ Самото назоваване на състоянието често помага на нервната система да започне да се успокоява.

Важно е да си позволим да бъдем със себе си, вместо веднага да реагираме, да се защитаваме или да отвърщаваме. Да “бъда със себе си” означава да обърне вниманието навътре към мен самия, да наблюдавам желанието да реагирам и да бъда с него и до него

3. Забавяне и пауза

В момента, в който усетим, че напрежението се покачва, можем съзнателно да забавим темпото.

Ако е възможно можеш да:

- спреш това, което правиш за момент
- се отдръпнеш от ситуацията
- да си дадеш няколко минути пауза

След това насочи вниманието си към тялото:

- Какво се случва в него?
- Къде усещаш напрежение?
- Как дишаш?

Целта не е да променяме усещанията, а да ги забележим.

4. Връщане към сетивата

Когато нервната система е в силно напрежение, това, което много помага, е да върнем вниманието към сетивата си.

Можеш да направиш нещо много просто:

- погледни дърветата или предметите около себе си
- усети действието - дишане. Бъди с вдишването и издишването колкото се може повече. Следвай го.

Какво да направя, когато съм в паника, стрес, тревожност или силно напрежение?

- чуй звуците около теб
- усети дрехите по тялото си
- докосни ръцете си или се прегърни
- усети земята под стъпалата си

Независимо какво избереш да направиш, най-важното е да бъдеш в самото преживяване, т.е. вниманието ти да е изцяло там. Това постепенно помага на нервната система да се върне към усещането за безопасност.

Паниката, тревожността и силното напрежение не означават, че нещо в нас е „счупено“. Те са сигнал на нервната система, че преживява нещо. А в повечето случаи това преживяване идва от минал опит, а не от реална заплаха в момента.

Когато започнем да се обръщаме към себе си с повече внимание и присъствие, постепенно се учим да се връщаме към спокойствие и баланс по по-мек и устойчив начин.

ЗА МЕН

Лидия Аврамова

Моята мисия

Създавам защитено и присъстващо пространство, в което хората могат да се върнат към себе си – без натиск, без поправка, без насилие над вътрешната им истина.

Работя не за да „поправам“, а за да подпомогна спомнянето – на автентичността, на телесната мъдрост и на вътрешния ориентир, който всеки носи.

Аз не давам готови решения, техники или формули за „правилно поведение“.

Моята мисия е по-дълбока: да подкрепям родители и възрастни да се обърнат навътре — към мястото, от което се раждат реакциите, емоциите и трудностите във връзките.

Вярвам и виждам в практиката си, че повечето трудности в родителството, в партньорските отношения, в общуването с другите, не са липса на знания, а липса на вътрешна опора, регулация и сигурност.

Когато човек не е свързан със себе си, когато тялото е в напрежение, когато стара болка или страх се активират, реакцията идва автоматично — независимо колко „правилно“ мислим.

Затова моята мисия е да създавам пространство, в което човек:

- може да забави,*
- да усети какво се случва вътре в него,*
- да разбере защо реагира така,*
- и постепенно да превърне реакцията в осъзнат отговор.*



ВРЪЩАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

“Никой не е по-висш ли нисш от другите. Хората сме уникални сами по себе си.

Несравними сме.

Ти си ТИ

Аз съм АЗ

Ти имаш за задача да дадеш най-доброто от себе си в живота си.

Аз имам за задача да дам най-доброто от себе си в живота си.

Ти е нужно да откриеш себе си.

Аз е нужно да открива себе си.”

ОШО

Лидия Аврамова

+ 359 893424823

avramova@consciousparenting-coach.com

FB: @AvramovaCompassionateReParenting

LI: @compassionate-reparenting